

Gymnastique/Gymnastique aux agrès – Barre fixe: Tour d'appui en avant

Lors du tour d'appui en avant, les hanches restent en permanence en contact avec la barre fixe.

De l'appui faciale avec prise dorsale, pousser le corps devant en haut en C- (surextension)(barre près des cuisses). Baisser le corps en avant en C- jusqu'à l'horizontale. Enrouler rapidement le haut du corps en passant par un C+ (fermer l'angle jambe-tronc); le mouvement continu des talons fait tourner le corps autour de la barre (nez en direction des pieds/genoux). Les mains tournent (position analogue à la position finale à l'appui). Enrouler le corps jusqu'au retour à l'appui faciale.

L'exercice de construction suivant est disponible sous forme de vidéo.

Tour d'appui en avant avec aide (RE.40208.02)

Effectuer un tour d'appui en avant en se faisant aider. Soutien sur le haut du dos (vitesse de rotation) et sur l'avant des cuisses. En outre, le corps s'appuie contre la barre.

D'autres exercices de construction figurent dans la brochure «Gymnastique – Gymnastique aux agrès».

Source: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Gymnastique: Gymnastique aux agrès. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO